

# SEMANA DO IDOSO 2014

## SETEMBRO

### 29 SEMINÁRIO: IDADE SEGURA

**Biblioteca Municipal de Cuba**

16.00h Sessão de esclarecimentos relativa à "Prevenção de Burlas e Idosos Em Segurança"
Participação: Agentes Ana Costa e Carlos Marques (GNR Beja)

17.00h A Intervenção da Segurança Social no conjunto de respostas para Idosos.
Participação: Dr.ª Teresa Carapeto (Instituto da Segurança Social, IP)

17.30h Apresentação e Sessão de esclarecimentos "Projeto Cuba Repara" e "Projeto Teleassistência"
Participação Sr. Francisco Galinha (Adjunto do Presidente da Câmara).

### 30 REVIVER PELA ARTE

**Biblioteca Municipal de Cuba**

16.00h Workshop de artes, com a Professora Maria Irene Silva

## OUTUBRO

### 01 3ª IDADE EM MOVIMENTO

**Parque Manuel de Castro**

14.00h Inicio do Rastreio de Saúde
15.00h Fisioterapia
16.00h Atividade Física Adaptada
17.00h Vamos cantar com...
- Grupo Coral de Faro do Alentejo
E Ceifeiros de Cuba
17.30h Lanche Convívio
(Traga o seu lanche e junte-se a nós)
18.30h Bailando com... Sevilhanas de Cuba
19.00h Baile com entrega de Certificados

Organização: Santa Casa da Misericórdia de Vila Alva
Apoio: Câmara Municipal de Cuba
Nota: Durante toda a tarde realizar-se-ão jogos tradicionais e massagens

### 02 SEMINÁRIO "ENVELHECER NA MAIOR"

**Biblioteca Municipal**

15.00h A Importância da atividade física na 3.ª Idade
Participação: Dr.ª Vânia Loureiro
15.30h Alimentação na 3.ª Idade
Participação: Dr.ª Verónica Túbal
16.00h Motricidade e Reabilitação
Participação: Fisioterapeuta Ana Vidinha

### 03 AO ENCONTRO DA 3ª IDADE

**Biblioteca Municipal**

16.00h Poesia
Participação: Sr. Gavião, Sr.ª Carolina Moreno, Mariana Maltez
17.00h Fados
Participação: Mariana Maltez e Susana Caixeiro

### 04 PASSEIO: À DESCOBERTA DO ALENTEJO

08.30h Partida das Freguesias do concelho
09.00h Partida de Cuba - Parque Manuel de Castro
Visita à Amieira
Visita a oficina de Olaria (São Pedro Corval)
Almoço no Centro Náutico de Monsaraz
Nota: Cada um é responsável pelo seu almoço e lanche
Passeio por Monsaraz

ORGANIZAÇÃO: CUBA MUNICÍPIO

PARCEIROS: Segurança Social · ULSBA Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo, EPE · Lucerna